«Привет, я скучаю»: зачем бывшие напоминают о себе

Иногда в нашу жизнь врываются неожиданные и непрошеные гости — бывшие возлюбленные. Когда все уже осталось позади, они снова выходят на связь и начинают оказывать знаки внимания. Зачем им это? И как нам действовать в таких ситуациях?

Мужчина и женщина · Познать себя · Практики how to

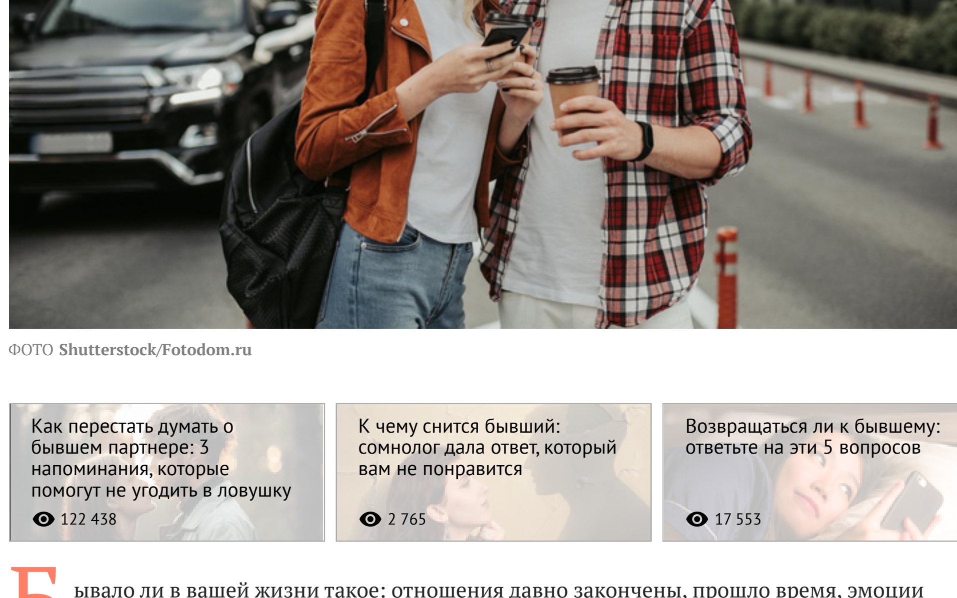


ФОТО Shutterstock/Fotodom.ru

Как перестать думать о бывшем партнере: 3 напоминания, которые помогут не угодить в ловушку — 122 438

К чему снится бывший: сомнолог дала ответ, который вам не понравится — 2 765

Возвращаться ли к бывшему: ответьте на эти 5 вопросов — 17 553

Бывало ли в вашей жизни такое: отношения давно закончены, прошло время, эмоции улеглись, навязчивые мысли об экс-партнере перестали преследовать... Вы, возможно, даже успели встретить другого человека и наслаждаетесь новой влюбленностью. Как вдруг... внезапное сообщение, лайк в соцсетях или звонок от старой любви.

У вас шок, вы озадачены: почему он это делает, какие цели преследует? И действительно, зачем бывшие вновь появляются в нашей жизни? Ситуации бывают разные. Рассмотрим некоторые из них вместе с семейным психотерапевтом Лилией Левицкой.

СИТУАЦИЯ № 1. У ВАС БЫЛИ БОЛЕЗНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Вы то расставались, то сходились. И немало страдали. Возможно, именно партнер был инициатором этих разрывов. Вы поняли, что от таких отношений пора избавляться, и ушли. С горем пополам избавились от душевной боли, но он решил, что это еще не конец...

Причина

Абьюзерам и невротикам для ощущения собственной важности и повышения самооценки нужны постоянные эмоциональные качели, поясняет Лилия Левицкая.

«Когда вас «цепляли» его слова и действия, партнер наслаждался вашей энергией и болью, ведь это доказывало ему, что он ценный и важный. Но со временем вы начали давать ему все меньше и меньше эмоций. А потом вообще расстались с ним.

Со временем бывший партнер начал испытывать эмоциональный голод, да и проблемы с самооценкой снова заявили о себе — может быть, его бросили, или у него приключились проблемы в других сферах жизни. И он написал вам, чтобы получить гарантированный результат — ваши эмоции», — говорит психолог.

Что делать

Отвечать такому человеку — худший вариант из всех возможных. «Если вы узнали себя в этой истории — просто игнорируйте бывшего партнера. Это совсем не любовь», — уверена Лилия Левицкая.

СИТУАЦИЯ № 2. У ВАС БЫЛИ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ, ПО КОТОРЫМ ВЫ СКУЧАЕТЕ

Порой мы расстаемся с любимым человеком по глупости, поэтому сохраняем в душе надежду и ощущение незавершенности. В таких случаях переживают зачастую оба партнера, и появление бывшего в вашей жизни вместо раздражения приносит немало радости.

Причина

Вы по-настоящему не отпустили друг друга. Возможно, это и правда сильная и ценная связь.

Что делать

Осознать, из-за чего вы расстались. «Если причина серьезная и вы не хотите повторения событий, то надо завершить отношения в своей голове. Иногда для этого может понадобиться встреча — чтобы расставить все точки над „i“ и разойтись с благодарностью за опыт», — рекомендует психолог.

СИТУАЦИЯ № 3. ЭКС-ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ ОБМАНЫВАЕТ СЕБЯ САМОГО

Для вас эти отношения давно остались в прошлом, вы счастливы в одиночестве или с другим человеком. А вот ваш бывший партнер занимается самообманом — продолжает уверять себя, что вы ему не нужны, хотя на деле это вовсе не так. И достаточно ему слегка отпустить контроль над ситуацией, выпив в компании друзей, как он уже готов названивать и написывать вам.

Причина

К такому поведению приводят подавленные чувства бывшего.

Что делать

Просто не отвечать взаимностью. «Вы тут ничего сделать не можете. Его эмоции — ему их и проживать. Если этот человек вам не нужен, тема должна быть для вас закрыта», — убеждена психолог. Либо же вы можете извлечь немного пользы из ситуации и насладиться активным вниманием к своей персоне, предлагает эксперт. Но с этической точки зрения это сомнительная история.

СИТУАЦИЯ № 4. БЫВШИЙ ПАРТНЕР В ОТЧАЯНИИ

Он звонит и рассказывает, что все осознал и не может без вас жить. Ему плохо, он в глубокой депрессии.

Причина

Человек переживает серьезный внутренний кризис. «Ему кажется, будто только вы можете его спасти. Этот кризис — результат его образа жизни и покалеченной самооценки», — поясняет Лилия Левицкая.

Что делать

Вы можете поддержать бывшего партнера и по-человечески его успокоить, но все-таки вернуть ему ответственность за его собственную жизнь. «Лучшее, что вы можете сделать в данном случае, — отправить его к специалисту», — считает психолог.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ САМИ НАПОМИНАЕТЕ БЫВШЕМУ О СЕБЕ

Что делать, если вы оказались по другую сторону баррикад? Если вы и есть тот самый «возвращающийся» бывший?

- Если вы так развлекаетесь, вспомните о «законе бумеранга».
- Если вы и правда в отчаянии, обратитесь к специалисту.
- Если вы любите этого человека и хотите бороться за него — боритесь.

«Пока мы живы — возможно все. В моей практике были случаи, когда распавшиеся пары встречались через годы и становились самыми счастливыми. Некоторые разводились, а потом обновленными вновь вступали в брак и жили душа в душу много лет», — рассказывает Лилия Левицкая.

Главное — помните, что в одну реку дважды не войдешь. «Смысл пословицы не в том, что этого сделать нельзя, а в том, что получиться что-либо может лишь тогда, когда вы оба станете другими, зрелыми и ответственными людьми, когда действительно будете готовы начать все с чистого листа», — заключает эксперт.

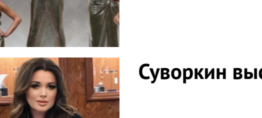
Левицкая Лилия
Психолог, бизнес-тренер, психосоматолог

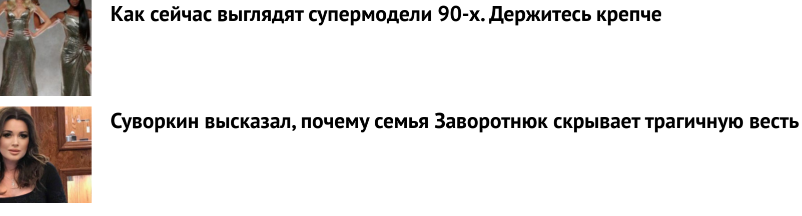
МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. «Бывший женился, но продолжает мне писать»
2. «Почему он мне не пишет»: гостинг, бенчинг, брэдкрампинг, мунинг — виды отвержения в онлайн-знакомствах
3. Место, где писатели и художники создадут шедевры: куда поехать творить

ТЕКСТ: Александра Кравченко
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Shutterstock
ДАТА ПУБЛИКАЦИИ: 15 сентября 2023

НОВОЕ НА САЙТЕ





Как получить больше удовольствия от секса: простой секрет

Опекающая женщина и инфантильный мужчина: как перестроить такие отношения

Как наладить сексуальную жизнь после утраты мобильности: 4 совета людям с инвалидностью

10 цитат Джозефа Кэмпбелла, которые сделают вас главным героем собственной жизни

Как снизить риск деменции за 4 недели с помощью сна: советы доктора

«5 лет безуспешно пытаюсь встретить девушку. Что во мне может отталкивать?»

6 самых токсичных бьюти-трендов, которые царили во времена наших мам и бабушек

Как инфантильная позиция мешает финансовому успеху: разбираемся с психотерапевтом

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633